ZEIT ONLINE | GESUNDHEIT

SOZIALPSYCHOLOGIE

# Wer verzeiht, besiegt negative Gefühle

## Verzeihen gilt als selbstlos und als fromme Tugend. Aber versöhnliches Verhalten hilft vor allem dem, der sich dazu durchringt.

VON Adelheid Müller-Lissner | 11. Mai 2011 - 08:08 Uhr

Womöglich sind es die Stachelschweine, denen Christian Schwennen sein Thema verdankt. Der Sozialpsychologe von der Ruhr-Universität Bochum stieß bei der Lektüre der Fachzeitschrift *Personal Relations* auf die Tiere. Dort berichtete sein US-Kollege Frank Fincham über den "Kuss der Stachelschweine". Schwennen erzählt noch heute beeindruckt von dem Bild, das Fincham zeichnete: "In der eiskalten Nacht rücken die Tiere aneinander und können nicht anders, als sich mit ihren Stacheln zu pieksen. Dann rücken sie auseinander, weil sie verletzt sind. Doch sie müssen wieder zusammenkommen, um die Nacht überleben zu können. Sie müssen sich immer wieder verzeihen, weil sie die Wärme brauchen."

Schwennen stellte fest, dass das Thema in der Sozialpsychologie noch wenig erforscht war, obwohl es doch für unser Zusammenleben immens wichtig ist. "Auch Menschen verletzen einander, das ist die Realität in einer unvollkommenen Welt", sagt er.

Einer der wenigen, die das als "weich" oder gar "fromm" geltende Thema bis dahin wissenschaftlich ernst genommen hatten, war der Psychologe Robert Enright von der Uni in Wisconsin-Madison , Verfasser des Buches *Vergebung als Chance* . Enright und seine Arbeitsgruppe konnten zeigen, dass Verzeihen heilend wirkt. Frauen, die die Erfahrung sexuellen Missbrauchs gemacht hatten, aber auch Männer, über deren Kopf hinweg die Partnerinnen über einen Schwangerschaftsabbruch entschieden hatten, wurden in einem von Enright entworfenen Programm des Schritt-für-SchrittVergebens unterwiesen. Ihre psychische Gesundheit war danach besser als die der Kontrollgruppe.

Das englische Verb "to forgive", das seine US-Kollegen Fincham und Enright benutzen, übersetzte Schwennen bewusst mit verzeihen, nicht mit vergeben. Zunächst deshalb, weil das Wort vergeben im Deutschen mehrere Bedeutungen hat: Nicht nur Fehler, sondern auch Arbeitsplätze, Noten oder Elfmeter können vergeben werden. "Dazu kommt als zweiter Grund, dass der Begriff des Vergebens schon von den Theologen besetzt ist", sagt Schwennen.

Verzeihen also. Zunächst innerhalb der engsten zwischenmenschlichen Beziehungen. "Wir Psychologen versuchen ja, Ratschläge dafür zu geben, wie man Partnerschaften gestalten sollte. Das Verzeihen ist ein wichtiger Aspekt, der bisher in unserer Wissenschaft vergessen wurde." Die Stachelschweine behielt Schwennen dabei immer im Kopf.

Liebende sind verletzlich, weil sie sich öffnen und ihre innersten Wünsche und Geheimnisse preisgeben. Der Partner kann den anderen an schwachen Punkten treffen. Er könnte ausplaudern, was er weiß, und den anderen bloßstellen. Er könnte die gewünschte und meist ausdrücklich versprochene Exklusivität der Beziehung durch eine Form des "Fremdgehens" infrage stellen. Seitensprünge und Situationen, die zu starker Eifersucht führen, werden in Schwennens Befragungen meist als Ursache besonders schwerwiegender Verletzungen genannt.

Dass die engsten Angehörigen zugleich die Quelle der erfreulichsten und der belastendsten Ereignisse sind, nennt Schwennen ein zwischenmenschliches Paradox. Tatsächlich hat eine Befragung von 3000 Briten gezeigt, dass der Auslöser der negativsten Gefühle, die der vorherige Tag ihnen gebracht hatte, immer ein Familienmitglied war.

Schwennen will herausfinden, welche Rolle die Persönlichkeit spielt, wenn es darum geht, wie leicht oder schwer man sich mit dem Verzeihen tut. Persönlichkeitsmerkmale sind etwas relativ Stabiles, man kann sie nicht schnell und einfach verändern. Gibt es also Personen, die eher zum Verzeihen neigen? "Selbstsichere, gefestigte Menschen verzeihen relativ leicht, während sich emotional instabile Personen damit eher schwertun", berichtet der Psychologe. Auch wer besonders gewissenhaft und besonders extrovertiert ist, verzeiht schneller.

Inzwischen erforscht Schwennen auch das Verzeihen in der Arbeitswelt. Hier verbringen viele von uns den größten Teil ihres Alltags, und daher kommt es immer wieder zu Fehlverhalten, Unachtsamkeit, Verletzungen und Konflikten. "Kollegen erweisen sich gegenüber einem Mitarbeiter, der grundsätzlich zum Verzeihen bereit ist, als hilfsbereiter. Verzeihen-Können erhöht die Arbeitszufriedenheit und verbessert die Qualität der Kommunikation innerhalb eines Teams."

Schließlich haben die Arbeits- und Organisationspsychologen auch untersucht, ob sich das Ganze auf die Ergebnisse der Arbeit positiv auswirkt. "Personen, die leichter verzeihen können, haben schließlich in größerem Ausmaß die Fähigkeit, die Perspektive zu wechseln und sich in andere hineinzuversetzen. Und genau diese Fähigkeit ist besonders wichtig, wenn es um innovatives Verhalten geht."

Die Forscher konnten belegen, dass Mitarbeiter, die sich mit dem Verzeihen leichttaten, auch besonders viele Ideen hatten. Arbeitgeber wären also gut beraten, schon bei der Einstellung darauf zu achten, dass man eine positive Einstellung zum Verzeihen mitbringt.

Muss eigentlich immer eine Schuld vorliegen, damit es Grund zum Verzeihen gibt? Das ist für den Psychologen ein problematischer Begriff. "Wir wissen aus Paartherapien und auch von Konflikten am Arbeitsplatz, dass beide Seiten dieselbe Situation ganz unterschiedlich wahrnehmen können." Schwennen spricht lieber von vermeintlicher Schuld, noch lieber jedoch von Verantwortung. Möglicherweise hat die andere Person diese Verantwortung

schon selbst übernommen und um Verzeihung gebeten. Eine Bitte um Entschuldigung erleichtert das Verzeihen enorm.

Schwennen definiert Verzeihen als Antwort auf eine Verfehlung. Eine solche Antwort kann großzügig sein, selbstlos oder rein altruistisch ist sie deshalb nicht. Es ist eine Handlung, von der beide Seiten profitieren. Das Wohlbefinden leidet und es kann sogar krank machen, wenn man aus dem Grübeln über ein erlittenes Unrecht und aus der Rolle des Opfers nicht mehr herausfindet.

Verbitterungsstörungen drohen nach Ansicht des Psychiaters Michael Linden, der im Rehazentrum Seehof der deutschen Rentenversicherung im brandenburgischen Teltow die Abteilung für Verhaltenstherapie und Psychosomatik leitet. Verzeihen bedeutet für ihn, die negativen Emotionen zu vernichten. Das kann für die von Verbitterung Bedrohten harte Arbeit bedeuten. Es heißt aber auf der anderen Seite nicht, blind oder dumm durchs Leben zu gehen. "Verzeihen beinhaltet nicht, eine Handlung zu billigen oder keine Konsequenzen zu ziehen", stellt Schwennen klar. "Es heißt nicht, dass eine Frau mit einem Mann verheiratet bleibt, der sie schlägt. Es heißt auch nicht, dass der Mann nicht wegen Körperverletzung angezeigt wird." Menschen können verzeihen, ohne sich wie Stachelschweine zu verhalten und sofort wieder die alte Nähe zu suchen.

*Erschienen im Tagesspiegel*


ADRESSE: http://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2011-05/verzeihen-psychologie